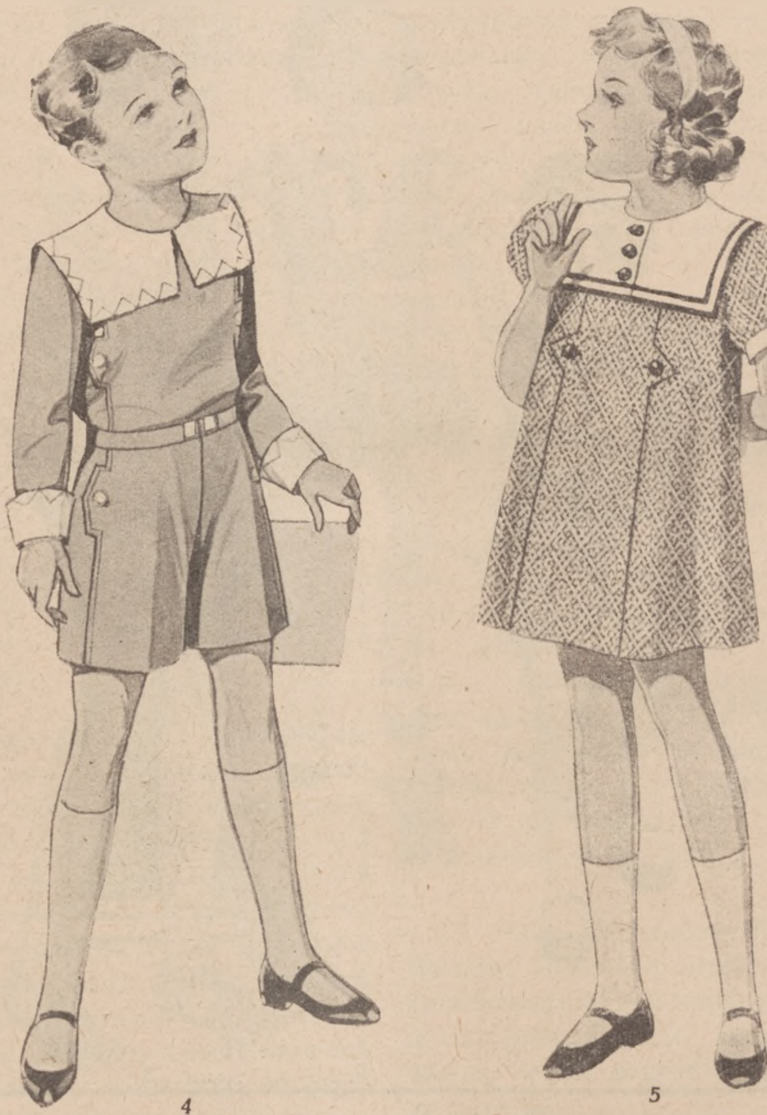
RADY PRAKTYCZNE



1 2 3

1. Majteczki plażowe dla 3-letniego chłopczyka, zrobione z kretonu w kolorze banana, lamówki czerwone. Kieszonka z monogramem.
2. Czerwony kostiumik wykończony białemi lub kolorowemi plisami.
3. Majteczki ze staniczkiem zrobione z granatowego fresco. Bluzeczka z białego batystu.

DLA NASZEJ DZIATWY.



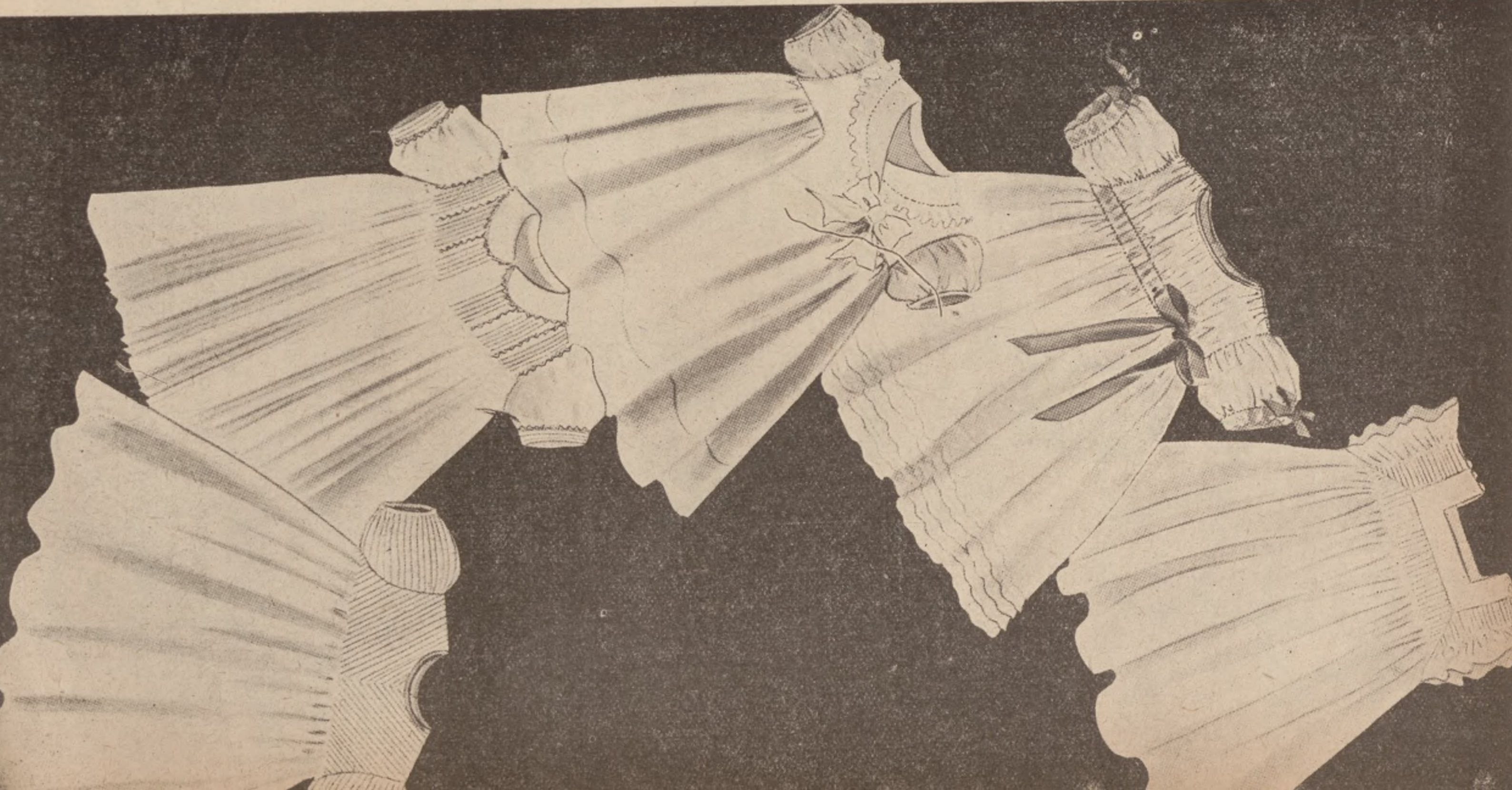
4

5

4. Ubranko dla 6-letniego chłopca z cienkiej wełenki, przybrane kołnierzem z białej piki wyszywanym w ząbki.

5. Sukieneczka dla 5-letniej dziewczynki z kolorowego kretonu. Kołnierz marynarski z bawełnianej białej piki.

KILKA SUKIENECZEK DLA NAJMŁODSZYCH.



Nasza forma bibułkowa.

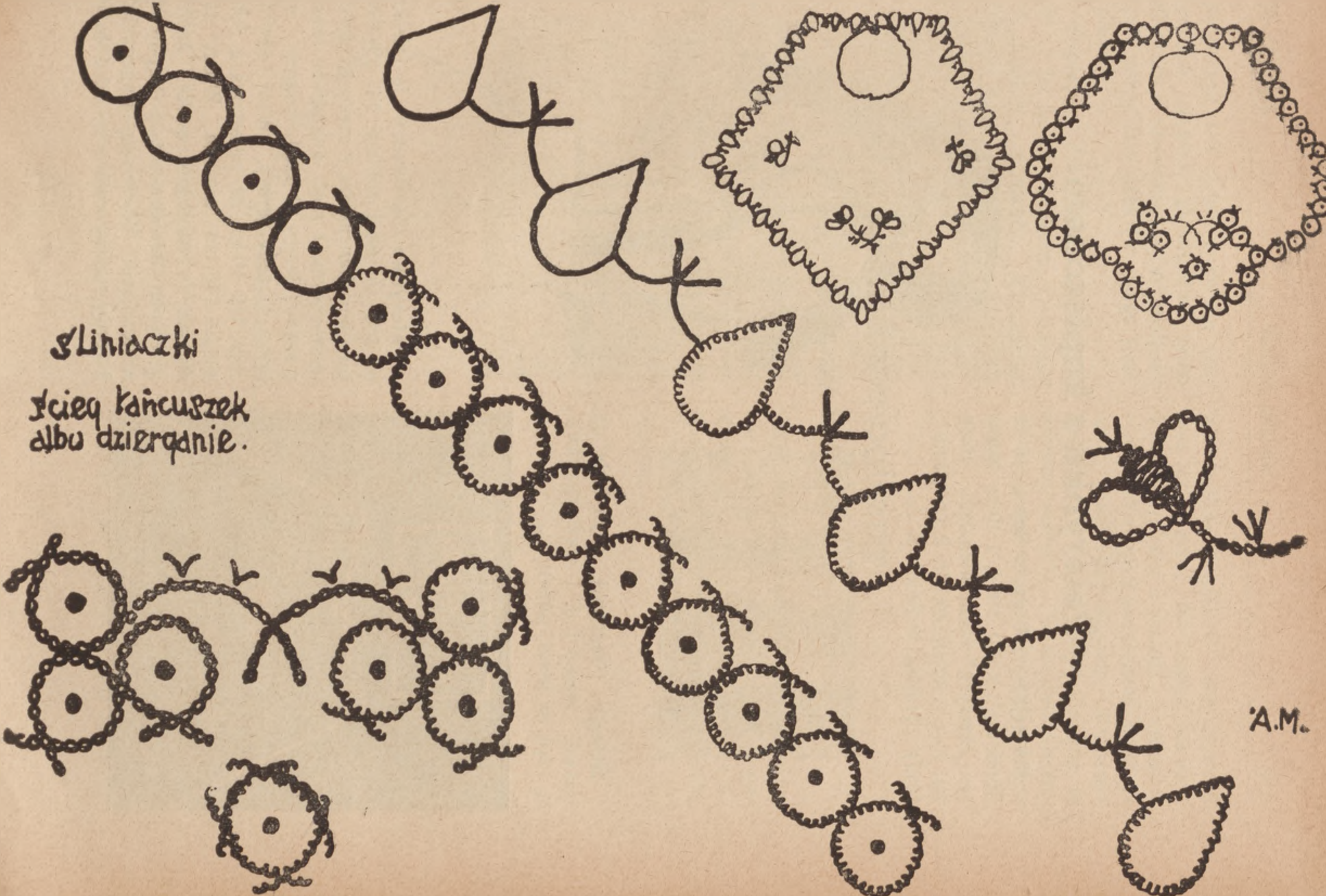


Do Nr. 15—16 M. M. dołączono formę pajacyka dle chłopca od lat dwóch do czterech. Pajacyk robimy z materjału bawełnianego cienkiego ale nie przezroczystego.

Rozpoczynając robotę, zaczynamy najpierw od wzięcia miary, aby zorjentować się jak duży kawałek materjału jest nam potrzebny. Przykładamy więc taśmę centymetra do ramienia dziecka i trzymając ją opartą o ramię puszczamy luźno. Ponieważ pajacyk nie może być długi, a sięga zwykle parę centymetrów poniżej pachwinki dziecka, więc niewiele materjału zużyjemy na jego uszycie.

Na wykonanie pajacyka według załączonej foremki potrzeba metr materjału t. j. dwie długości. Materjał składamy na połowę, przykładamy formę, przypinamy szpilkami i wycinamy. Otrzymujemy dwie jednakowe połówki pajacyka. Następnie zszywamy go na przodzie i tyle i wykańczamy.

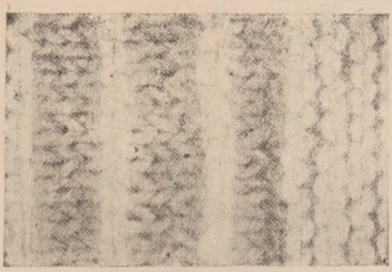
Szyjemy szwem francuskim t. j. najpierw wąziutko na prawą stronę, a następnie na lewą. Przy nóżkach odszywamy pliską tak szeroką, aby pomieściła się w niej gumka którą ściągamy pajacyka w dole Wycięcie przy pajacyku jest okrągłe w tyle, a szpiczaste z przodu, a to dlatego, aby nie spadały ramiączka, ponieważ pajacyk jest bez rękawków. Następnie paszki, przy szyjce i nogaweczki możemy wykończyć pliską, której barwę dobieramy odpowiednio do koloru pajacyka Z materjału użytego na pliski robimy paseczek, albo wykończamy pajacyk tym samym materjałem, a dajemy tylko guziczki i paseczek innego koloru.


Śliniaczki
Ścieg łańcuszek albo dzierganie.
A.M.

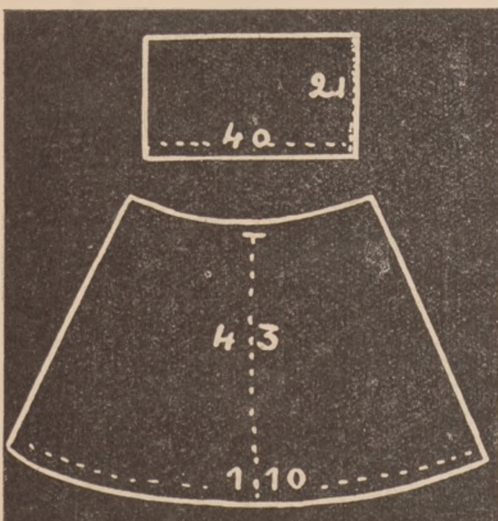
Pelerynka z kapiszonem.

Materjał: 200 gr wełny „16-ka fioletowa", kolor biały, 1 deka angory „Maszyce" kolor niebieski, druty Nr. 3 1/2 i szydełko Nr. 2 1/2 „Bato", firmy „Trójkąt w kole" S. A.





Ściegi: Francuski, czyli stale na prawo, jersey t. j. 1 rząd na prawo, 1 rząd na lewo, półsłupki.



Pelerynka. Zaczynamy ją zboku na 115 oczek i robimy: 14 rzędów ściegiem francuskim, 4 rzędy ściegiem jerseyowym, 1 rząd angora na lewo, 4 rzędy jersey, 1 rząd angora na lewo, 4 rzędy jersey. Wzór powtórzyć, tak długo, aż pelerynka u dołu będzie 110 cm szeroka. Wtedy zamykamy wszystkie oczka. Ażeby pelerynka była kloszowa postępujemy następująco: W ściegu francuskim, 2 rzędy robimy całkowite od dołu do

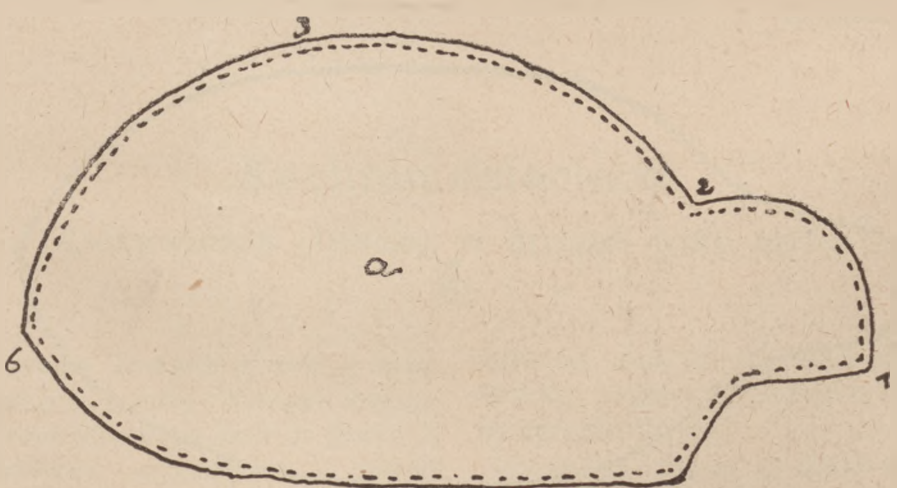
góry, czyli 115 oczek, w dwuch następnych rzędach przerabiamy tylko 85 oczek i zarzucamy. Tak postępujemy przez cały czas (w ściegu francuskim).

Kapiszon Zaszywamy na drutach Nr. 3 1/2 80-ma oczkami i robimy 14 rzędów ściegiem francuskim. Potem wzór jak w pelerynce. Po zrobieniu 21 cm. zamykamy wszystkie oczka. Kapiszon zeszywamy z tyłu na okrętkę. Na czubku—chwast z angory. Brzeg z przodu wywijamy i obrabiamy go 2-ma rzędami półsłupków niebieską angorą. Kapiszon zeszywamy z pelerynką marszcząc w miejscu zeszycia. W temże miejscu przeciągamy sznurek skręcony z 8-miu nitek. *E. Z.*

Ogród zoologiczny.

Robimy królika.

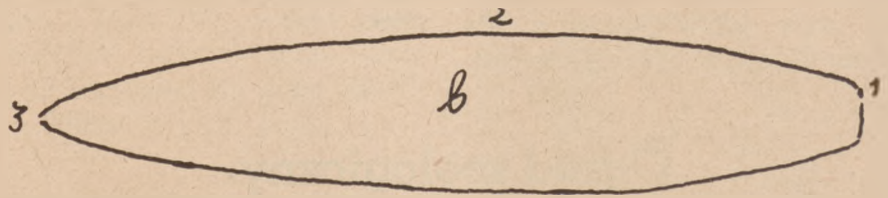
Zrobimy sobie teraz królika z materjału. W tym celu należy wziąć materjał ścisły, niestrzępiący się np. cienkie sukienko, flanelka, aksamit Otóż należy z takiego materjału wyciąć dokładnie dwie formy a, dwie formy d i po jednej formie b i c. Następnie do formy a przyszyć formę



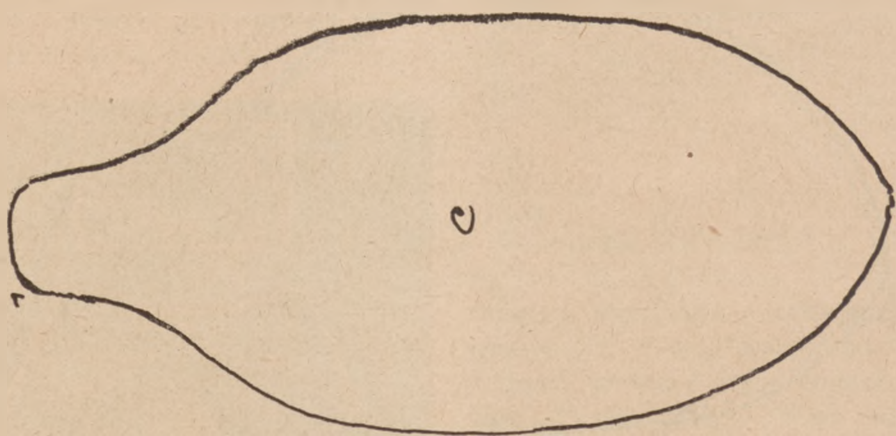
i t. p. Na pewno znajdzie się coś takiego w każdym domu, pomiędzy różnemi gałgankami, które mama skrzętnie chowa na wszelki wypadek. b kantem na okrętkę, jak wskazuje rys. c począwszy od punktu 1 wzdłuż brzegu 1 2 3.

W ten sam sposób trzeba przyszyć

drugą formę a z drugiego brzegu formy b. i zszyć dalej formy a aż do punktu 6. Z kolei przyszywamy spód, formy c, począwszy od punktu 1. wzdłuż 1, 4, 5, 6, dookoła, pozostawiając w jednem miejscu kawałek trzeba następnie na formach d zrobić wzdłuż linij kreskowanych fałdkę które nadadzą kształt uszom, i przyszyć je po obu stronach główki jak wskazuje rys. e. Dla ułatwienia obszywania brzegów na okrętkę należałoby przed-



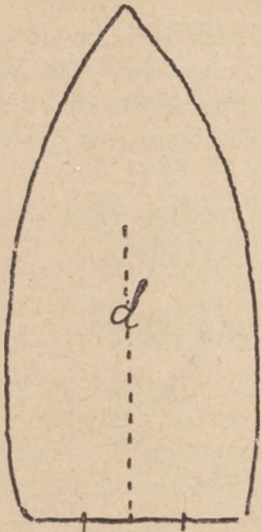
brzegu niezaszyty do napychania królika watą. Do napychania można użyć również wyporków z gałganków a nawet trocin. Najlepiej jednak służy do tego celu wata. Dokładność tem królika całego sfastrygować. Zabawka jest dość prosta i dziecko może ją wykonać, królik może być bardzo łagodny, byle dokładnie wycinać i przestrzegać jednakowej szerokości

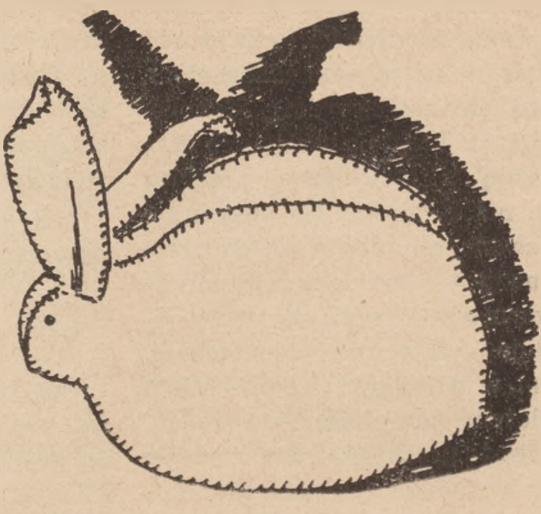


w wypychaniu jest warunkiem ładnej formy zwierzątka. szwów, mniej więcej jak pokazane jest linją przerywaną wokoło formy a.

Gdy królik będzie już wypchany i miejsce na wypchania waty zaszyte

Na zakończenie pracy przyszywamy królikowi oczka z czerwonych lub





e

czarnych pacioreczków szklanych. Można naszego królika ozdobić, malując na nim łatki ciemne, lub jasne, albo pokryć jego grzbiet t. j. formę b jakimś ozdobnym ściegiem np. pocztowym, janina, lub krzyżykowym. Inwencją w ozdabianiu zwierzątek pozostawiam dzieciom.

A. Mularska.

Kuchnia dziecięca.

Odżywianie dziecka w drugim roku życia.

III.

Surowe jarzyny i sok z nich. Organizm dziecka wymaga bezwarunkowo dla swego rozwoju pewnych składników odżywczych, zawartych przeważnie w owocach i jarzynach. Każda matka musi wiedzieć, że organizm dziecka nie może się rozwijać bez tych składników. Nazywamy je witaminami. Zupełny brak tych składników w pożywieniu dziecka wywołuje ciężkie choroby, mogące być nawet przyczyną śmierci dziecka.

Często się zdarza, że dzieci otrzymują w pokarmach te składniki, ale w zbyt małej ilości i przytem—często skutkiem nieodpowiedniego przyrządzania tych pokarmów. Następstwem tego jest blady wygląd, niedokrwistość tych dzieci, zahamowanie

wzrostu, objawy zmęczenia i apatji, zmniejszenie odporności przeciw najrozmaitszym ch robom i zakażeniom, skłonność do katarów dróg oddechowych i t. p. Przytem wszystkie choroby mają u tych dzieci przebieg cięższy, niż u innych. Również krzywica, zwana też angielską chorobą, związana jest z brakiem witaminów w pokarmach i leczy się przez odpowiednie dożywianie rybim tranem, bogatym w witaminy, przebywaniem na świeżem powietrzu i na słońcu.

Ponieważ przez gotowanie część witaminów ulega zniszczeniu, konieczne jest używanie do odżywiania dziecka surowych produktów. Z roślinnych środków spożywczych nadają się do tego celu jarzyny i owoce. Wobec faktu jednak, że całkiem małe dzieci ciężko trawią owoce, a przedewszystkiem surowe jarzyny, musimy je podawać w formie soków owocowych i jarzynowych.

Do przyrządzania soków potrzebujemy tarki — o ile możliwe szklanej, którą z łatwością dostać możemy za kilka groszy i bardzo cienkiego włosianego sita lub, co jeszcze lepsze, kawałka płótna do przecedzenia soków. Pamiętajmy jednak, że płótno to winno być po każdem użyciu wygotowane. Ze względu na małe ilości soków, które można podawać małemu dziecku, zbyteczne jest zaopatrzenie się w specjalną prasę do wyciskania soków jarzynowych lub w odpowiednią wkładkę do maszynki do siekania mięsa. Większym dzieciom, które juz mają trzonowe zęby i mogą niemi dobrze żuć, można podawać niektóre jarzyny tarte lub pokrajane w cieniutkie talarki. W drugim roku życia powinno dziecko dostanie conajmniej 100 g dziennie surowych owoców i jarzyn, względnie soków z nich (6—7 łyżek stołowych).

Podajemy poniżej kilka przepisów przyrządzania soków.

Sok z marchwi.

Oczyszczoną i wypłukaną marchew trze się na tarce, następnie wkłada do kawałka płótna i wyciska. Wyciśnięty sok zakrapia się cytrynowym sokiem; można też dodać cukru, jeśli dziecku lepiej smakuje sok słodzony.

Uwaga: Gdy daje się dziecku sok z marchwi przez dłuższy czas i w większych ilościach, może się zdarzyć, że skóra dziecka nabierze żółtego koloru, który najpierw występuje na nosku. Objaw ten, zwany „marchwiową żółtaczką", jest zgoła nieszkodliwy. Najwięcej witaminów zawiera młoda marchew. Na wiosnę, gdy jeszcze niema młodej marchwi, a jest tylko zeszłoroczna zimowa, lepiej jest dać dzieciom sok z szpinaku lub sałaty.

Soki z jarzyn liściastych

(szpinaku, sałaty, kapusty, jarmużu, i kapusty brukselskiej)

Wszystkie wspomniane jarzyny liściaste obfitują w witaminy i powinno się je dawać dzieciom przez cały rok naprzemian z sokami owocowemi i z sokiem z marchwi.

Młode liście (starych i zwiędłych nie należy używać) opłukujemy bardzo starannie i siekamy drobniutko nożem na zupełnie czystej desce do siekania. Posiekane liście układa się na talerz. Po upływie pół godziny wytworzy się dostateczna ilość soku na talerzu. Wszystko to (sok i liście) wkładamy do kawałka płótna i wyciskamy. Uzyskany sok można przed podaniem dziecku ocukrzyć.

Sok z pomidorów.

Dojrzałe pomidory opłukuje się, kraje w talarki, wyciska przez kawałek płótna i po osłodzeniu podaje się dziecku. Sok pomidorowy zawiera również wiele witaminów.

Możemy oczywiście wyciskać także soki i z innych jarzyn. Jarzyny, które powyżej wyliczyliśmy, obfitują w witaminy jednak najbardziej.

Jak już wspomnieliśmy, z końcem drugiego lub początkiem trzeciego roku życia chcemy dzieciom zacząć dawać surowe jarzyny, tarte lub krajane w cieniutkie talarki. Do tego celu nadają się: marchew, rzodkiewka, rzodkiew, świeże ogórki, pomidory i kalarepka. Jarzyny te można podawać dzieciom tarte, albo jak pomidory cieniutko pokrajane i pocukrzone lub też osłodzone i zaprawione sokiem cytrynowym. Można je też podać pokrajane w cieniutkie talarki na chlebie z masłem. Większość dzieci jada jarzyny w tej formie bardzo chętnie. Obawa, ze surowe jarzyny są dla dzieci w tym wieku ciężko strawne, jest zupełnie nieuzasadniona. Nawet surowe ogórki są lekko strawne, o ile ich się przedtem nie posoli. Muszą one tylko, podobnie jak wszystkie inne jarzyny, być bardzo drobno pokrajane, gdyż dużo dzieci źle żuje. Jarzyny surowe początkowo daje się w bardzo małych ilościach około 10 g (1—2 rzodkieweczki, ćwiartkę pomidora i t. p.) W krótkim czasie można powiększyć ich ilość do 30—50 g podanych w dwuch porcjach, podczas gdy resztę potrzebnego dziecku pożywienia roślinnego podajemy nadal w formie soku albo pod postacią owoców.

Surowe owoce i soki z nich.

Podobnie jak jarzyny owoce też zawierają składniki mineralne i witaminy. Najbardziej obfitują w witaminy pomarańcze i cytryny. Owoce te mają także tę wielką zaletę, że można je dostać przez cały rok, ale są one jako sprowadzane z zagranicy względnie drogie. Niektóre dzieci nie lubią soku cytrynowego, nawet zmieszanego z wodą i z cukrem, dlatego że jest kwaśny.

We wszystkich wypadkach, w których zakup pomarańcz lub cytryn na sok dla dzieci może stanowić za wielkie obciążenie budżetu danego gospodarstwa, musimy dawać dzieciom w zimie soki z jarzyn i uzupełniać je tylko od czasu do czasu sokiem z jabłek, który zawiera wprawdzie względnie mało witaminów, ale obfituje za to w wielką ilość składników mineralnych.

Zamiast soku z jabłek można stosować sok z truskawek, poziomek, malin, ożyn. Owoce te muszą być jednak świeżo rwane i dojrzałe. Płu-

cze się je, rozgniata i przecedza sok przez kawałek płótna. Uzyskany sok dajemy dzieciom do picia bez domieszki lub zmieszany z wodą, bez cukru lub z cukrem.

Począwszy od drugiej połowy drugiego roku życia dajemy dzieciom również całe owoce, początkowo rozgniecione na papkę, a potem w całości. Itość podawana jest ta sama, jak przy sokach. Ogólna ilość soków jarzynowych, surowej jarzyny, owoców i soków owocowych, podawanych dziecku w tym wieku, nie powinna przekraczać dziennie 250 g łącznie.

Do jedzenia w całości nie nadają się takie owoce jak agrest, porzeczki, wiśnie i niektóre gatunki śliwek. Drobniutkie ziarnka poziomek, malin, pomidorów nie są już szkodliwe dla dziecka w drugim roku życia.

Marja Anna Frostigowa.

ERRATA

W Nr. 13—14 w „Kuchni dziecięcej" wkradł się błąd: wydrukowano: 1 dkg. masła (1 łyżeczka od herbaty). Powinno być: 1 dkg. masła (1 łyżeczka deserowa).

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14.555
Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:
W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.
Zagranicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie, oraz urzędy pocztowe w kraju i zagranicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr. R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia M. Golaszewski i Syn, Warszawa, ul. Czerniakowska Nr. 131. Telefon Nr. 9-38-57